

# メンタルヘルスサポート

## 『こころの健康づくり』とは



ストレス社会といわれる現代、ストレスやメンタルヘルスという言葉も日常的に聞くようになり、「こころの健康づくり」は身近なテーマとなりつつあります。

こころの健康には、個人の特性のほかに身体状況、社会的経済状況、住居や職場の環境、対人環境など、多くの要因が影響します。その質の向上や、不調予防のためには、多方面からのアプローチが必要です。

当研究所では、そのような「メンタルヘルス対策」のサポートを行っています。

## 職場における『こころの健康づくり』



### 働く人のために

働く人たちの“元気”を支えることで、その心身の健康や活力を守ります。



### 事業者のために

リスクマネジメント対策、組織の活性化などの働きが期待されます。



### 快適な職場づくり

いきいきと働ける職場づくりに取り組むことで、生産性の向上にもつながります。



今、働く人の6割がストレスを感じていると言われています。社会や企業を支えるものは、一人一人の“元気”。よりいきいきと働くことができるために、『こころの健康づくり』に関する多彩なサービスを提供しています。事業場内のスタッフの方々との連携・協力を心がけており、一緒により良い方向へ向かうお手伝いをさせていただきたいと考えています。まずはお気軽にご相談下さい。

## サポートプラン

長期にわたって、様々な方面からメンタルヘルス対応のバックアップを行います。

### カウンセリング

仕事上の不安や家庭、健康など個人が抱えるストレスや不安に対応します。

### 事例対応相談

不調者への対応から、職場のメンタルヘルス対策の策定までサポートします。

### 情報発信

社内報などを活用して役立つメンタルヘルス情報を発信します。

### 報告・提案

取り組み内容の報告とともに、現状の把握や改善策の提案などを行います。

## ストレスチェック

ストレス度や職場環境の状態を調査します。

### 個人のストレス状態

個人のストレス状態を調査し、自らのストレスへの気づきを促します。

### 職場ストレスの判定

職場環境でストレスを生む要因を調査し、改善ポイントを抽出します。

## メンタル研修

メンタルヘルスに関する各種研修を実施します。

### ラインケア研修

### セルフケア研修

### 新入社員研修

その他様々なテーマを実施しています。

## 『こころの健康づくり』導入事例

### 定期訪問(月1回)によるカウンセリングや事例対応、メンタルヘルス研修、社内報の発行など



専門スタッフが定期訪問を行い、個別のカウンセリングや事例対応に関する相談・協議を実施。メンタルヘルス研修による教育、社内報によるメンタルヘルス情報の発信など、年間を通じて様々なサービスを実施しています。

【導入事業場(業種:規模)】製造業:200名、設備工事業:800名・・・

### 休職・復職ケースへの対応、メンタルヘルス研修など



休職・復職ケースに対し、内部スタッフと連携のもと、本人面談や関係者間における対応協議などを実施。また、メンタルヘルス研修を行うことで、現場スタッフのメンタルヘルス対応力の向上に取り組んでいます。

【導入事業場(業種:規模)】電気工事業:70名・・・

### ストレスチェックを中心としたメンタルヘルス対応



ストレスチェックにあたり、その導入に向けた事前準備やフォローアップを実施。

事前準備では、説明を兼ねたメンタルヘルス研修など、フォローアップでは、個人面談や各種メンタルヘルス研修、職場環境改善ミーティングなど、多様な取り組みを行っています。

【導入事業場(業種:規模)】卸売業:100名、製造業:50名、IT:90名・・・

## 地域における『こころの健康づくり』

### メンタルヘルスセミナー

ストレスやメンタルヘルスに関する知識を学ぶことで、セルフケア力の強化を目指します。

#### 実践！ストレス・マネジメント

ストレスの軽減に向けた、様々な基礎知識や手法を紹介します。セルフチェックやワークを多く取り入れた、実践的な内容です。

【キーワード】ストレスの仕組み、ストレス対処法 など

#### 知って守る、こころの健康

メンタルヘルス不調の実態を知り、早期発見や早期対応について紹介します。セルフチェックや事例などに触れながら、予防や対応の仕方を学びます。

【キーワード】不調対応の基本ステップ など

#### 心理テスト(エゴグラム)を体験しよう！

自己分析テストの一種であるエゴグラムの体験・解説を行います。自分の性格やコミュニケーションの傾向について理解を深めます。

【キーワード】エゴグラム、コミュニケーション など

その他、メンタルヘルスやコミュニケーションに関するテーマについて、様々な内容を提供しています。ニーズに合ったセミナーを作成していますので、まずはお気軽にお問合せください。



健康イベントでのコーナー設置、相談窓口の設置などについても受け付けております。ニーズや予算など、お気軽にご相談ください。